



12月給食だより



令和7年11月28日発行
由利本荘市立尾崎小学校

月	火	水	木	金
1日 お米クイズ① ごはん いわしのみぞれに やさいのにびたし じゃがいものみそしる	2日 お米クイズ② ごはん ぼうぎょうざ ホイコーロー こまつなのスープ	3日 お米クイズ③ ごはん ぶたにくとあつあげの みそいため せんべいじる	4日 まるパン ハンバーグのきのこソース コーンソテー ブラウンシチュー	5日 ガパオライス (めだまやきふう オムレツ) だいこんのスープ
ゆりほんじょうしんさん 由利本荘市産のおいしい新米で、お米クイズを行います。11月に食べた、つぶぞろい、秋のき らめき、あきたこまち、コシヒカリの4種類のお米の中から、3種類のお米が登場します。毎日違 うお米を炊いたごはんなので、よく噛んで味わい、違いを見つけて、全問正解を目指しましょう！				
8日 ごはん にくだんご やさいのさっぱりいため みそワントンスープ	9日 ごはん さばのみそに やさしいため さわにわん	10日 ★TDKからの ひとめぼれごはん とりにくのマーマレードに きりぼしだいこんのいために とうふのみそしる	11日 まるパン いちごジャム ごもくうどん ポテトソテー	12日 ハヤシライス おんやさいサラダ (ごまドレッシング)
だいずこめこめこうじしおしよげんりょう 大豆・米(米麹)・塩を主原料にし て作る「みそ」は、日本が誇る発酵 調味料のひとつです。みそのおい しさを味わって食べましょう。	ごはんをよく噛んでいると、だん だんと甘くなってきます。だ液の 酵素の力で、ごはんのでんぷん が糖に分解されるためです。	TDKから由利本荘市内の小中 学校に、お米の無償提供があり ました。無農薬の「ひとめぼれ」 です。感謝していただきましょう。	「五目」は、「五種類の」という 意味ではなく「色々な」という意 味で使われます。色々な食材の おいしさを楽しみましょう。	給食で食べている豚肉は、 秋田県産の物を使用しています。豊 かな自然やささいな水が豊富な 秋田県は、畜産業が盛んです。
15日 かみかみぶたどん なめこのみそしる	16日 ★5ねんせいの ひとめぼれごはん さばのみりんやき ひじきのいために ぐだくさんみそしる	17日 ごはん メンチカツ ポテトキンpira たまふのみそしる	18日 まるパン とりにくのマスタードやき やさいソテー コーンポタージュ	19日 ごはん 焼きシュウマイ チャプチェ チンゲンサイのスープ
なめこのぬめりは、食物繊維の 一種です。多く摂りがちなナトリ ウムや脂質の排出を助け、生活 習慣病の予防に役立ちます。	5年生が田植え・稲刈りを行った お米を、尾崎小学校のみんなで いただきます。感謝の気持ちで、 味わっていただきましょう。	水が冷たい冬は、手洗いがおろ そかになりがちです。食中毒や 感染症を予防するためにも、石 けんでしっかりと洗いましょう。	トウモロコシの甘みやおいしさが たっぷりのコーンポタージュに は、粒のトウモロコシと、すりつぶ したトウモロコシを使っています。	シュウマイは蒸し器で蒸す物が 一般的ですが、尾崎小学校の給食 ではオーブンで焼いて作るので、 うま味がギュッと濃縮されます。
22日 冬至 ごはん いわしのごまみそに にくやさしいため かぼちゃのみそしる はちみつゆずゼリー	23日 プルコギどん はくさいのみそしる	24日 ごはん とりにくのごまみそやき ゆでやさい (わふうドレッシング) はなふのすましじる	25日 クリスマス ポークカレー ふくじんづけ おんやさいサラダ (たまねぎドレッシング) セレクトケーキ	ぎゅうにゅうまいにち 牛乳は毎日つきます ぶつしつこう 物資の都合により 献立が変更になる 場合があります。
1年で一番昼の時間が短くなる 日「冬至」です。ゆず湯に入っ て身を清め、小豆やかぼちゃを 食べる風習があります。	もうすぐ冬休みですね。夜更かし をしたり、食生活が乱れたりする と、体調を崩しやすくなります。 注意しましょう。	小麦粉から作られる麩は、色々な形 に加工され、見た目も楽しめる食品 です。先週は丸い麩で、今回は花の 形の麩です。違いを楽しみましょう。	きゅうしよくいんかい 給食委員会のアンケート結果を 受けて、自分で選ぶセレクトケー キにしました。米粉と豆乳を使っ た、ヘルシーなケーキです。	

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

発熱や腹痛などの体調不良で学校をお休
みしている人がたくさんいます。体調不良の
人は、弱った胃腸を刺激しないように、消化
の良いものを体調に合わせて食べて、回復
を促しましょう。早く良くなって、また元気い
っぱいに学校生活を送りましょう。



元気な人は、これからも風邪をひかずに元気いっぱいに生活でき
るように、毎日の食事を好き嫌いなく食べましょう。右側に、風邪予防
に役立つ栄養素をいくつか紹介しますので、参考にしてください。

風邪予防に 丈夫な体をつくる

たんぱく質

肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

にんじん、ほうれん草、うなぎ、レバー

ビタミンC

ブロッコリー、パプリカ、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも

ビタミンE

かぼちゃ、サラダ油、サケ、アーモンド

とりたい栄養素と食べ物

牛乳・乳製品、ヨーグルト